



COMUNICADO DE PRENSA  
MAT-MX-2402541

## *Sanofi refuerza la lucha contra la diabetes con estrategias de autocuidado y prevención*

- *En México, más del 18% de los adultos viven con diabetes, una de las tasas más altas en América Latina, y un tercio de ellos desconoce su diagnóstico.*

**Ciudad de México, 12 de noviembre del 2024.-** Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, Sanofi México reitera su compromiso de apoyar la salud de los mexicanos mediante la promoción de hábitos de autocuidado, ejercicio regular, una alimentación saludable y el adecuado manejo, claves para prevenir y controlar esta enfermedad que afecta a millones de personas en el país.

A nivel mundial, se estima que 537 millones de adultos viven con diabetes, una cifra que se proyecta aumentará a 783 millones para 2045, según la Federación Internacional de Diabetes (IDF)<sup>1</sup>. En México, aproximadamente 18% de los adultos vive con esta enfermedad, lo que representa uno de los índices más altos en América Latina<sup>2</sup>. Preocupantemente, una tercera parte de las personas que padecen diabetes en el país desconocen su diagnóstico, lo cual retrasa la atención temprana y aumenta el riesgo de complicaciones.

La diabetes es conocida como una enfermedad silenciosa, ya que muchas personas no experimentan síntomas hasta que sus niveles de glucemia son peligrosamente altos. Esta característica subraya la importancia de realizar chequeos médicos generales y periódicos para detectar la enfermedad de manera temprana y prevenir complicaciones graves. La detección oportuna y el seguimiento regular pueden marcar una diferencia significativa en el manejo y control de la diabetes.

La prevalencia de diabetes tipo 2, que constituye más del 90% de los casos, se ha visto impulsada por factores como el sedentarismo y los hábitos alimenticios poco saludables. Estos datos subrayan la urgencia de iniciativas que promuevan el autocuidado y la educación en salud para reducir el impacto de esta enfermedad en la población mexicana.

---

<sup>1</sup> Diabetes Facts and Figures | International Diabetes Federation | <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>

<sup>2</sup> Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020-2023

El autocuidado es fundamental para el control y manejo de la diabetes. De acuerdo con estudios recientes, el 95% de la responsabilidad del control de esta enfermedad recae en el paciente.

*“Adoptar hábitos como una alimentación equilibrada, realizar actividad física de forma regular, monitorear los niveles de glucosa y seguir las indicaciones médicas son prácticas esenciales que pueden mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir complicaciones. Estos hábitos no solo permiten un mejor control de los niveles de glucosa, sino que también contribuyen a reducir los riesgos de problemas graves de salud, como enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal y pérdida de visión, señaló Luis Anguiano, gerente médico del área de Diabetes en Sanofi México.*

Sanofi sugiere estrategias prácticas para un manejo más efectivo de la diabetes, diseñadas para integrarse fácilmente en el día a día de los pacientes:

1. Planificación inteligente de las comidas. En lugar de simplemente evitar azúcares, se recomienda equilibrar cada comida con proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos. Por ejemplo, acompañar frutas con nueces o aguacate para reducir el impacto en los niveles de glucosa. Además, usar apps de nutrición puede facilitar el seguimiento de macronutrientes.
2. Micro sesiones de ejercicio. Dividir el ejercicio en bloques de 10-15 minutos a lo largo del día, como hacer una caminata rápida después de cada comida, puede ayudar a controlar mejor la glucosa sin requerir una sesión larga de ejercicio.
3. Monitoreo estratégico de glucosa. En lugar de medir los niveles de glucosa solo en la mañana, probar en momentos clave, como después de una comida pesada o una actividad física, ayuda a entender cómo el cuerpo responde a diferentes estímulos y a ajustar el tratamiento de manera personalizada.
4. Uso de herramientas digitales. Aprovechar dispositivos o aplicaciones que permiten llevar un registro detallado de los niveles de glucosa, la actividad física y la alimentación. Algunas aplicaciones incluso ofrecen alertas para recordar la toma de medicamentos y mejorar la adherencia al tratamiento.
5. Implementar técnicas de relajación específicas. Técnicas como la respiración 4-7-8 (inhalar en 4 segundos, sostener en 7 y exhalar en 8) o la práctica de meditación guiada por 5 minutos antes de dormir ayudan a reducir la glucosa asociada al estrés.

Estas recomendaciones, adaptadas al ritmo de vida actual, están diseñadas para facilitar el control de la diabetes y brindar opciones efectivas y prácticas para mantener la enfermedad bajo control sin complicar la rutina diaria.

Sanofi está comprometido con la innovación en tratamientos que optimicen el control de la diabetes y mejoren la calidad de vida de quienes la padecen. Actualmente, los tratamientos que ofrece Sanofi incluyen insulinas de última generación, diseñadas para ofrecer un efecto más prolongado, reducir el riesgo de hipoglucemia y simplificar el manejo de la enfermedad

Estas innovaciones no solo facilitan el control glucémico, sino que también permiten a los pacientes llevar una vida más cómoda y segura.

Además, Sanofi se ha enfocado en desarrollar combinaciones de medicamentos que maximizan la eficacia del tratamiento y minimizan los efectos secundarios, adaptándose a las necesidades específicas de cada paciente. Con este enfoque, la farmacéutica busca proporcionar a los pacientes las herramientas necesarias para un manejo eficaz de la diabetes, al tiempo que contribuye a la reducción de la carga de esta enfermedad en los sistemas de salud.

∞

#### ***Acerca de Sanofi***

Somos una empresa global innovadora de atención médica, impulsada por un propósito: perseguimos los milagros de la ciencia para mejorar la vida de las personas. Nuestro equipo, en casi 100 países, se dedica a transformar la práctica de la medicina trabajando para convertir lo imposible en posible. Brindamos opciones de tratamiento que pueden cambiar la vida y protección de vacunas que salvan vidas a millones de personas en todo el mundo, al tiempo que ponemos la sostenibilidad y la responsabilidad social en el centro de nuestras ambiciones.

*Contacto con medios de comunicación en México*

**Alma Muñoz** | [alma.munoz@havas.com](mailto:alma.munoz@havas.com)